平成 28年 10月 献立表

銀杏の丘デイサービスセンター

１０月の献立紹介

*今月は、サンドイッチが登場します。味は４種類、中身はお楽しみに。
*深まりゆく秋は、シチューやスープが体を温めてくれますね、献立では
秋にちなんだスープも登場します。献立をよーく見て探してみてください。
（注）３１(月)の献立は右側に表示してあります。→→

	１０月３１(月)		土
	ご飯・五目汁 赤魚煮付 ひじきの炒り煮 ポテトサラダ 夏みかん・漬け物	1	ご飯・味噌汁 豚ヒレカツ 煮浸し カニ酢の物 パイン

おやつ	月		火		水		木		金		オレンジケーキ
3	ご飯・味噌汁 刺身（まぐろ・甘エビ） 三色稲荷の煮付け 五色辛子和え 黄桃	4	ご飯・豚汁 おでん わらびの炒り煮 野菜胡麻和え みかん	5	ご飯・なめこ汁 鯖の味噌煮 炒り豆腐 かにかまと隠元あえ物 バナナ	6	きのこカレー コンビネーションサラダ ヨーグルトあえ	7	天ぷらうどん 茶碗蒸し 中華クラゲあえ物 バナナ	8	舞茸ご飯・味噌汁 魚のホイル焼き 里芋の柚子味噌かけ なます オレンジ
おやつ	じゃがいもふかし		じゃがいもふかし		じゃがいもふかし		さつまいもふかし		さつまいもふかし		さつまいもふかし
10	ご飯・きのこ汁 豚肉の生姜焼き 豆腐かにあんかけ ほうれん草みぞれ和え パイン	11	きのこご飯・すまし汁 かじき鮪竜田揚げ 煮やっこ 青梗菜中華和え 黄桃	12	ご飯・味噌汁 鶏の唐揚げあんかけ 南瓜含め煮 茄子ごまだれ キウイフルーツ	13	ご飯・なめこ汁 たら南蛮漬け焼き 春雨炒め煮 薩摩芋のサラダ メロンゼリー	14	ご飯・味噌汁 酢豚 大根ふかひれスープ煮 もやしのお浸し キウイフルーツ	15	ご飯・澄まし汁 天ぷら（えび・南瓜） 五目豆 わさび醤油和え リンゴ
おやつ	黒糖蒸しパン		黒糖蒸しパン		黒糖蒸しパン		まんじゅう		まんじゅう		まんじゅう
17	【サンドイッチ】 きのこシチュー サラダ メロン	18	【サンドイッチ】 南瓜スープ サラダ オレンジ	19	【サンドイッチ】 コーンスープ サラダ アセロラジュレ	20	ご飯・タラのスープ たまご巻き蒸し 切り干し大根炒め煮 酢味噌和え なし	21	栗ご飯・味噌汁 さわら西京焼き 空也蒸し ほうれん草胡麻和え みかん	22	ご飯・つみれ汁 ごぼうあっさり炒め ホタテの卵とじ ササミごま酢和え バナナ
おやつ	ミミラスク		ミミラスク		ミミラスク		おやき		おやき		おやき
24	ご飯・ワンタンスープ 麻婆豆腐 キャベツと竹輪の煮浸し シーチキンあえ物 杏仁豆腐	25	ご飯・五目汁 刺身（まぐろ・甘エビ） おから炒り煮 白菜サラダ パイン	26	ちらし寿司・澄まし汁 肉じゃが 湯葉ひろうすの煮付け しめじとえのきのおろし和え リンゴ	27	【サンドイッチ】 南瓜スープ サラダ ミックスフルーツ	28	【サンドイッチ】 コーンスープ サラダ プリン	29	【サンドイッチ】 きのこシチュー サラダ ミルク寒天
おやつ	中華まんじゅう		中華まんじゅう		中華まんじゅう		きな粉ラスク		きな粉ラスク		きな粉ラスク